

# Achtsame Tagesplanung

Durch mehr Flow im Business Schritt für Schritt zum Erfolg



# Wie wär's, durch mehr Flow im Business alles leichter zu schaffen & auch noch erfolgreich zu wachsen? Beruflich + persönlich!



Ich weiß noch, wie ich mich früher oft fragte, wie ich bei all dem Stress bloß gelassen bleiben soll, meine Dinge locker geregelt kriege und dabei noch stetig wachse.

Hatte ich nur meine Aufgaben & Termine im Blick, kam ich selbst viel zu kurz. Wo erschienen Dinge, die mich freuten? Wo meine Erfolge? Wie ließen sich Reflexion & Organisation verbinden?

Es musste doch beides gleichzeitig gehen? Termine & Aufgaben managen UND achtsam den Tag reflektieren Also doch ein Notizbuch + einen Planer parallel führen?

Nein! Einer reicht! Deshalb erfand ich den **Timer Mindfulnessence**.

## Das Herzstück des Timers Mindfulnessence: Die Achtsame Tagesplanung!

- Du schreibst morgens, worauf du dich freust.
- Dann hast du Platz für deine Aufgaben und Termine.
- Die erste Aufgabe ist die me!-Aufgabe. D.h. die eine wichtige Aufgabe, die du in der Wochenplanung (s. Seite 4) notiert hast und die du auf jeden Fall heute erledigst.
- Unten stehen deine Notizen, worüber du dich gefreut hast / wofür du dankbar bist.

Mich hat die Achtsame Tagesplanung so sehr verändert, dass meine Umgebung sich immer wundert, warum ich so gelassen bleibe, meine Ideen so erfolgreich umsetze und dadurch mein Business stetig erfolgreich weiterentwickle.

Wenn du das auch willst, dann probier's aus. Und für Fälle, wenn du nicht weiterkommst, weil's vielleicht ein blöder Tag ist, gibt's noch ein paar Tipps weiter unten auf der Seite 3.

# Beispiel Achtsame Tagesplanung

Das schreibst du direkt morgens

**17. August 2022**

Ich freue mich auf: *Text, Text, Text*

---

*me!*: *Strategiecall Kundin Bettina vorbereiten*

*Obst essen* • *Bewegung* • *Rechnungen schreiben*

*Contentplanung 09/22* • *Blumen für Anne besorgen*

Termine

- ^ 14:00h Strategiecall Bettina
- ^ 16:00h Coworking Mastermind
- ^ 19:00h Abendessen mit Anne & Klaus

- *Notizen des Tages*

- *Notizen des Tages*

- *Notizen des Tages*

- *Notizen des Tages*

während des Tages

---

Ich freue mich

- *Text*

- *Text*

- *Text*

während des Tages und/oder abends

Ich bin dankbar

- *Text*

- *Text*

36 [www.mindfulnessence.de](http://www.mindfulnessence.de)

Gewohnheit 1

Aufgabe 3

Termine

Gewohnheit 2

Aufgabe 1

Aufgabe 3

# Du entwickelst eine Riesen-Gelassenheit

Denn du weißt immer, worauf und worüber du dich freust – auch an Sch...-Tagen

Hier ein paar Impulse für Tage, an denen es zunächst schwerfällt, Freude zu empfinden.

## Beispiel 1: Beerdigung

### **Ich freue mich auf:**

den Moment, wenn ich wieder daheim bin / XY wieder zu treffen

### **Ich freue mich über:**

das würdige Begräbnis / die große Anteilnahme / das Wiedersehen mit XY

### **Ich bin dankbar:**

dass wir ihn/sie nun verabschieden konnten und nach vorne schauen dürfen

## Beispiel 2: Nerviger Bürokratismus

### **Ich freue mich auf:**

den Moment, wenn die Buchhaltung / die Steuererklärung / die Ablage / xyz fertig ist

### **Ich freue mich über:**

den "Belohnungs"-Kaffee/Tee nachdem xyz endlich erledigt war

### **Ich bin dankbar:**

dass ich mich nicht wieder gedrückt, sondern es endlich angepackt habe :-)

## Beispiel 3: Ärger im Business

### **Ich freue mich auf:**

die Chance, mit dem Ärger umzugehen / die Arbeit an dem "Ärger"-Thema

### **Ich freue mich über:**

die unerwartete Unterstützung von XY / meine kluge Reaktion auf Z

### **Ich bin dankbar:**

für meine Gelassenheit, als ... passierte / dass ich den Groll schneller als sonst loslassen konnte

## Beispiel 4: Streit mit Partner/Freunden

### **Ich freue mich auf:**

Momente für mich / den Austausch mit AB zu diesem Streit

### **Ich freue mich über:**

das Verständnis von AB / die gut parierte Antwort auf den Angriff von Partner/Freund

### **Ich bin dankbar:**

dass es mir immer besser gelingt, mich abzugrenzen / für meine Stärke/Ruhe/Werte...

# Vorlage für deinen Wochenplan

Trage für jeden Wochentag deine me! - Aufgabe ein  
Notiere dir dann Termine, Aufgaben oder Ereignisse für alle Tage der Woche

Montag

Meine me! - Aufgabe am \_\_\_\_\_

Dienstag

Meine me! - Aufgabe am \_\_\_\_\_

Mittwoch

Meine me! - Aufgabe am \_\_\_\_\_

Donnerstag

Meine me! - Aufgabe am \_\_\_\_\_

Freitag

Meine me! - Aufgabe am \_\_\_\_\_

Samstag

Sonntag

# Lege jetzt los:



Drucke dir die Vorlage für die Wochenplanung aus oder lade sie auf dein Tablet.



Plane für Montag – Freitag je 1 Aufgabe ein, die wichtig ist und dich deinem Ziel näher bringt. Notiere auch andere Aufgaben und Termine in den Wochenplan.

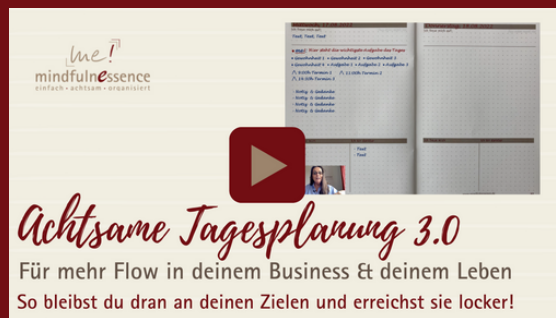


Drucke dir die beiden Vorlagen der Achtsamen Tagesplanung auf den folgenden Seiten aus oder lade sie auf dein Tablet.



Schaue dir gerne das Video zur Achtsamen Tagesplanung auf meinem YouTube-Kanal an.

## Achtsame Tagesplanung auch auf YouTube



Du willst "all in" und deine Ziele mit meiner Begleitung erreichen? Buch dir hier einen kostenlosen ersten Austausch, und wir reden einfach mal drüber!



hier geht's zu unserem Termin

Ich freue mich auf:

.....

.....

Ich freue mich

Ich bin dankbar

.....

.....

Ich freue mich auf:

.....

.....

Ich freue mich

Ich bin dankbar

.....

.....